



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Bandnudeln mit geröstetem Blumenkohl und GEFRO Pesto Rosso

- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- GEFRO Pesto Rosso
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- Salz
- 1 kg Blumenkohl
- 10 dunkle Oliven, entsteint
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bandnudeln mit geröstetem Blumenkohl und GEFRO Pesto Rosso

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

34,1 g Fett      78,3 g Kohlenhydrate      14,2 g Eiweiß      14,4 g Ballaststoffe  
728 kcal Brennwert

**Bandnudeln mit geröstetem Blumenkohl und GEFRO Pesto Rosso:** 400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 40 g **GEFRO Pesto Rosso** mit 20 ml Wasser anrühren und 80 ml **GEFRO Natives Olivenöl Extra** kräftig unterrühren.

1 kg Blumenkohl putzen und in etwa 2 cm große Röschen schneiden. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Blumenkohlröschen darin kräftig anrösten. Die Bandnudeln zugeben und alles miteinander vermengen.

Die Bandnudeln mit 10 dunklen, entsteinten Oliven auf Tellern anrichten und das Pesto Rosso darüber verteilen. Mit 2 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.